

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 409
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

_____ / _____

Протокол от 16.06.2021 № 5

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ
школа № 409

Пушкинского района

Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2021 № 1-пс

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ГБОУ школа № 409 Пуш-
кинского района

Санкт-Петербурга

от 31.08.2021 № 290

Директор

О.В. Митрофанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10-11класс

СОСТАВИТЕЛЬ:

Ярчевская Анна Владимировна, учитель физической культуры

на срок 2 года

Санкт-Петербург

г. Пушкин

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее Программа) ориентирована на учащихся 10-11 классов и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС СОО) и Требований к результатам среднего общего образования, представленных в ФГОС.

Исходными нормативно-правовыми документами для составления Программы явились:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413);
- санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Письмо Комитета по образованию от 04.05.2016 № 03-20-1587/06-00 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга о корректировке рабочих программ по учебным предметам общего образования № 03-20-371/16-0-0 от 08.02.2016;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808);
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 20.08.2015 № 03-20-3240/15-0-0 «Об организации обучения и воспитания по основным общеобразовательным программам обучающихся, находящихся на длительном лечении в медицинских организациях».

Программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2017).

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников:

1. 10 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019,
2. 11 класс - Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс. М.: Просвещение, 2019.

Цель учебного предмета «Физическая культура»:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место учебного предмета в учебном плане:

Учебный план СП ГБОУ школа № 409 Пушкинского района Санкт-Петербурга предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе среднего общего образования в объёме 34 часа.

Настоящая программа составлена для учащихся, находящихся на длительном лечении, поэтому отличается от основной и рассчитана на 0,5 часа в неделю (17 ч. в год), в том числе:

1. в 10 классе – 0,5 часа в неделю (17 часов в год),
2. в 11 классе – 0,5 часа в неделю (17 часов в год)

Планируемые предметные результаты освоения курса (по годам обучения)

10 класс	
Учащиеся научатся	Учащиеся получат возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; • знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; • характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • практически использовать приемы самомассажа и релаксации; • практически использовать приемы защиты и самообороны; • составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • определять уровни индивидуального физического развития и 	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; • проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; • выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; • выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • осуществлять судейство в избранном виде спорта; • составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

<p>развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; • владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	
1 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей); - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физически- 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации; - характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения

ми упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации
- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздо-

утомления и нервно-психической нагрузки;

- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укрепле-

ровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

нию здоровья и развитию физических качеств (способностей);

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,
- контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предме-

	<p>тами);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).
--	---

Планируемые метапредметные результаты освоения курса (по годам обучения) в виде таблицы:

10 класс

Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать готовность к сотрудничеству. 2. Стремление к физическому совершенству. 3. Стремление к самостоятельному физическому совершенству. 4. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. 5. Формировать потребности к ЗОЖ. 6. Формировать вынос- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; 2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; 3. Использовать различные 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; 2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполни- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; 2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; 3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных

<p>ливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.</p> <p>7. Стремление преодолевать себя.</p> <p>8. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>9. Стремление к физическому развитию. 10. Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.</p>	<p>модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;</p> <p>4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;</p> <p>5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;</p> <p>6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;</p> <p>7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p>	<p>тель, выступающий, эксперт и т.д.);</p> <p>3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;</p> <p>5. Распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.</p> <p>Действий.</p>	<p>ситуациях;</p> <p>4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</p> <p>6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</p> <p>7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.</p> <p>8. Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.</p> <p>9. Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.</p>
---	--	--	--

11класс			
Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
<p>1. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>2. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>3. Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p>4. Способность управлять своими эмоциями, проявлять</p>	<p>1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>2. Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</p> <p>3. Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p>4. Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p>5. Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p>	<p>1. Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p> <p>- Участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;</p> <p>- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;</p> <p>- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);</p> <p>- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;</p> <p>- критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;</p> <p>- понимать точку зрения другого;</p> <p>- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть послед-</p>	<p>1. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>2. Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>3. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p>4. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.</p>

<p>культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>5. Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.</p> <p>6. Умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p>умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p> <p>7. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>		<p>ствия коллективных решений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимопомощи и дружбы и толерантности.</p>	
---	--	--	--

<p>обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;</p> <p>8. Обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.</p>			
--	--	--	--

Описание форм и методов контроля достижения планируемых результатов

В планировании предусмотрены разнообразные виды и формы контроля: фронтальный опрос, индивидуальный опрос, самостоятельная работа, тестирование.

Примерные критерии к оцениванию устных и письменных ответов по физической культуре

Учитывая специфику детского контингента (обучающиеся, находящиеся в до- и после операционном периоде) в структурном подразделении преобладает формирующее оценивание, цель которого - поддерживать развитие учащегося: вдохновлять его на целенаправленную учебу, направлять учащегося в процессе формирования самооценки, помогать ему при выборе дальнейшего образовательного пути;

Ответ оценивается отметкой «5», если ученик в целом:

- раскрыл содержание материала в объёме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определённой логической последовательности, точно используя терминологию, факты и аргументы, даты, определения и др.;
- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, различными данными (карты, иллюстрации, диаграммы, графики и т. д.), применял их при выполнении задания в новой учебной ситуации;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых умений и навыков;

- отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов учителя. Возможны одна-две погрешности, неточности при освещении второстепенных вопросов или несущественные ошибки, которые ученик легко исправил после замечания учителя.

- Такая же отметка ставится за краткий точный ответ на особенно сложный вопрос или за подробное дополнение и исправление ответа другого ученика, особенно в ходе групповой работы, участия в проектной деятельности, семинаре и т. д.

Ответ оценивается отметкой «4», если он удовлетворяет в основном требованиям на отметку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены незначительные пробелы, не исказившие содержание ответа;

- применялись не все требуемые теоретические знания, умения;

- допущены несущественная ошибка, один-два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправленные после замечания учителя;

- допущены несущественная ошибка или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов или в суждениях, легко исправленных по замечанию учителя.

Отметка «3» ставится в одном из следующих случаев:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов учителя;

- изложение материала было недостаточно самостоятельным (простой пересказ учебника), несистематизированным, аргументация слабая, речь бедная;

- материал частично усвоен, но умения не проявлены в полной мере, ученик не справился с применением знаний при выполнении задания в новой ситуации.

Отметка «2» не ставится. В этом случае учитель корректирует образовательный маршрут и адаптирует рабочую программу под индивидуальные потребности конкретного обучаемого.

Содержание курса

Программа 10-11 классов (17 часов)

Раздел учебного предмета	Содержание	Основные виды деятельности учащихся
Основы общих знаний.	<p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.</p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывают цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Характеризуют современные олимпийские игры. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закалывающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>
Лёгкая атлетика.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на	Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений.

	развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений.
Лыжная подготовка.	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.	Знать историю развития и место лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания, особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях лыжной подготовкой, лыжным спортом.
Баскетбол.	Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	Изучают историю баскетбола. Изучают правила спортивной игры и правила безопасности. Описывают технику изученных игровых приёмов и действий.
Волейбол.	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, на психохимические процессы, на воспитание нравственных и волевых качеств.	Изучают историю волейбола. Изучают правила спортивной игры и правила безопасности. Описывают технику изученных игровых приёмов и действий.
Гимнастика.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначения каждого из разделов гимнастики. Изучают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями, строевые команды. Описывают технику общеразвивающих упражнений.

Тематическое планирование по курсу

Программа 10-11 классов (17 часов)

Раздел	Количество часов	
	уроков	контрольных уроков
Основы общих знаний.	6	
Лёгкая атлетика.	2	
Лыжная подготовка.	2	
Баскетбол.	2	
Волейбол.	2	
Гимнастика.	3	

В связи с ротацией детского контингента предполагается вариативность сроков изучения тем рабочей программы.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

10-11 класс

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Ко л- во ча- сов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или вид учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала		Д ата			
						предметные	метапредметные	План	Факт		
1	2	3	4	5	6	7		9	10		
I полугодие – 8 уроков											
	Основы общих знаний	6									
1	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и зада-	1	Изучение нового материала	Беседа, отвечают на вопросы учителя	Текущий	Знать оздоровительные системы физических упражнений	P: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу, демонстрировать получен-				

	чи, основы содержания и формы организации, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения долголетия и укрепления здоровья.						ные знания. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.		
2	Основы здорового образа жизни и его составляющие.	1	Изучение нового материала	Конспектируют основные понятия и определения, составляют кроссворд	Текущий	Знать составляющие здорового образа жизни. Уметь формировать свой режим жизнедеятельности	Р: планировать необходимые действия, операции, действовать по плану, проводить рефлексию. П: решать проблемные задачи, добывать необходимые знания из различных источников (учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), понимать и интегрировать информацию в имеющийся запас знаний. К: слушать собеседника (партнера, учителя), строить понятные для собеседника высказывания.		
3	Законодательство РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья.	1	Изучение нового материала	Конспектируют нормативные документы в области физической культуры и спорта	Текущий	Знать нормативные документы в области физической культуры и спорта	Р: составлять план работы, систематизировать знания, готовить выступление перед публикой. П: развивать образное мышление,		

							находить различные способы изложения мысли, иллюстрировать свой рассказ. К: осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учетом конкретных учебно-познавательных задач; доносить свою мысль до окружающих.		
4	Медико-биологические основы. Предупреждение профессиональных заболеваний, поддержание репродуктивной функции.	1	Комбинированный	Выполняют тест по ЗОЖ, отвечают на вопросы учителя, конспектируют	Промежуточный	Знать методы и средства предупреждения заболеваний	Р: планировать необходимые действия, операции, действовать по плану, проводить рефлексию. П: решать проблемные задачи, добывать необходимые знания из различных источников (учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), понимать и интегрировать информацию в имеющийся запас знаний. К: слушать собеседника (партнера, учителя), строить понятные для собеседника высказывания.		
5	Особенности техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	Повторение пройденного материала	Беседа	Текущий	Знать способы профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу, демонстрировать полученные знания.		

							<p>П: читать, смотреть и слушать, привлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках.</p> <p>К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>		
6	<p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Олимпийские игры современности.</p> <p>Олимпийские игры в Сочи 2014 года.</p>	1	Урок повторения и обобщения	Просмотр презентации, беседа	Текущий	Знать исторические даты и названия.	<p>Р: составлять план работы, систематизировать знания, готовить выступление перед публикой.</p> <p>П: развивать образное мышление, находить различные способы изложения мысли, иллюстрировать свой рассказ.</p> <p>К: осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учетом конкретных учебно-познавательных задач; доносить свою мысль до окружающих.</p>		
	Лёгкая атлетика	2							
7	Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений.	1	Урок изучения нового материала	Просмотр презентации	Текущий	Знать основные рычаги тела.	<p>Р: планировать необходимые действия, операции, действовать по плану, проводить рефлексию.</p> <p>П: решать проблемные задачи, добывать необходимые знания из различных источников (учебник,</p>		

							раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), понимать и интегрировать информацию в имеющийся запас знаний. К: слушать собеседника (партнера, учителя), строить понятные для собеседника высказывания.		
8	Комплексы упражнений адаптивной физкультуры, оздоровительная ходьба и бег.	1	Урок повторения и обобщения	Выполняют задания учителя	Текущий	Знать специфические основы построения комплекса упражнений для индивидуальных занятий. Уметь выполнять и разрабатывать простейшие комплексы упражнений.	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу, демонстрировать полученные знания. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.		
II полугодие – 9 уроков									
	Лыжная подготовка	2							
9	Зимние виды спорта.	1	Урок изучения нового	Просмотр презентации	Текущий	Знать названия зимних видов	Р: составлять план работы, систематизировать знания, готовить		

			материала			спорта	<p>выступление перед публикой.</p> <p>П: развивать образное мышление, находить различные способы изложения мысли, иллюстрировать свой рассказ.</p> <p>К: осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учетом конкретных учебно-познавательных задач; доносить свою мысль до окружающих.</p>		
10	Терминология лыжных гонок. История развития лыжного спорта.	1	Урок изучения нового материала	Конспектирование	Текущий	Знать историю развития лыжного спорта	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу, демонстрировать полученные знания.</p> <p>П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках.</p> <p>К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>		
	Баскетбол	2							
11	История развития баскетбола.	1	Урок изучения нового	Просмотр презентации	Текущий	Знать историю развития баскетбола	<p>Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную</p>		

	Терминология баскетбола.		материала				задачу, демонстрировать полученные знания. П: читать, смотреть и слушать, привлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.		
12	Баскетбол - вид спорта, включённый в программу летних Олимпийских игр. Знаменитые спортсмены-баскетболисты. Влияние баскетбола на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.	1	Урок повторения и обобщения	Просмотр видеофильма, презентации	Опрос, беседа	Знать знаменитых баскетболистов	Р: планировать необходимые действия, операции, действовать по плану, проводить рефлексию. П: решать проблемные задачи, добывать необходимые знания из различных источников (учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), понимать и интегрировать информацию в имеющийся запас знаний. К: слушать собеседника (партнера, учителя), строить понятные для собеседника высказывания.		
	Волейбол	2							
13	Терминология волейбола	1	Урок изучения	Конспектирование	Текущий	Знать термины волейбола	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся,		

	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы.		нового материала				принимать и сохранять учебную задачу, демонстрировать полученные знания. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.		
14	История развития волейбола. Волейбол - вид спорта, включённый в программу летних Олимпийских игр. Знаменитые спортсмены-волейболисты.	1	Урок изучения нового материала	Просмотр видеофильма, презентации	Текущий	Знать историю возникновения волейбола	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную задачу, демонстрировать полученные знания. П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках. К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.		
	Гимнастика	3							
15	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1	Урок повторения и	Осваивают упражнения гимнастики для глаз, дыхания	Текущий	Уметь выполнять упражнения для глаз и ды-	Р: составлять план работы, систематизировать знания, готовить		

	Гимнастика для глаз. Влияние на телосложение гимнастических упражнений.		обобщения			хательные упражнения.	выступление перед публикой. П: развивать образное мышление, находить различные способы изложения мысли, иллюстрировать свой рассказ. К: осуществлять совместную деятельность в парах и рабочих группах с учетом конкретных учебно-познавательных задач; доносить свою мысль до окружающих.		
16	Индивидуально-подобранные композиции из дыхательных, силовых упражнений. Комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц.	1	Обучающий	Осваивают упражнения дыхательной гимнастики	Текущий	Уметь выполнять и подбирать упражнения.	Р: планировать необходимые действия, операции, действовать по плану, проводить рефлексию. П: решать проблемные задачи, добывать необходимые знания из различных источников (учебник, раздаточный материал, иллюстрации, презентация, аудио- и видеоматериал, слова учителя), понимать и интегрировать информацию в имеющийся запас знаний. К: слушать собеседника (партнера, учителя), строить понятные для собеседника высказывания.		
17	Оказание первой помощи при травмах (ушибы, растяжения, вывихи, пе-	1	Обучающий	Беседа	Текущий	Знать приемы оказания первой помощи при	Р: приобретать новые знания, совершенствовать имеющиеся, принимать и сохранять учебную		

	реломы).					<p>травмах (ушибы, растяжения, вывихи, переломы).</p>	<p>задачу, демонстрировать полученные знания.</p> <p>П: читать, смотреть и слушать, извлекая нужную информацию, самостоятельно находить ее в различных источниках.</p> <p>К: задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, высказывать и обосновывать свою точку зрения.</p>		
--	----------	--	--	--	--	---	--	--	--